



令和元年11月 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>福井県の味めぐり</p> <p>今月は福井県の味めぐりです。 福井県は海の幸が豊富です。特に若狭地方の鯖は有名で、京都へ運ぶ際に行き来した歴史ある若狭街道は「鯖街道」と呼ばれています。福井県では、「鯖のへしこ」や「浜焼き鯖」、「鯖ずし」、「鯖のみそ煮」など様々な調理方法で食べられています。</p>				
<p>旬の魚・野菜・果物</p> <p>しゆん さかな やさいくだもの</p> <p>れんこん りんご みかん しょうゆ さば ほうれんそう ふゆキャベツ</p>				
<p>4日</p> <p>ふりかえきゆうじつ</p> <p>振替休日</p>	<p>5日</p> <p>ごまあえ なつとう ごはん じゃがいものそぼろに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 651kcal 24.6g 中 815kcal 29.4g</p>	<p>6日</p> <p>旬…れんこんのかきあげ れんこんのかきあげ おひたし まぜぶかし さわにわん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 604kcal 20.4g 中 769kcal 25.1g</p>	<p>7日</p> <p>ナムル パン みかん ちゅうかいため</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 619kcal 23.0g 中 772kcal 28.9g</p>	<p>8日</p> <p>すぶた ごはん にらたまスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 630kcal 24.4g 中 800kcal 29.8g</p>
<p>11日</p> <p>ひじき サラダ もちむぎごはん キーマカレー(ルウ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 21.2g 中 782kcal 26.9g</p>	<p>12日</p> <p>みかん カミカミあげ ごはん みそにこみうどん</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 625kcal 21.6g 中 787kcal 26.3g</p>	<p>13日</p> <p>さけのたつたあげ ごまつなのおひたし ごはん ごもくに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 649kcal 29.1g 中 819kcal 36.1g</p>	<p>14日</p> <p>こんぶ サラダ こめこパン りんご きのこシチュー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 599kcal 26.4g 中 744kcal 32.4g</p>	<p>15日</p> <p>すもの ごはん ぶたにくとやさいのいためもの</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 592kcal 24.1g 中 762kcal 30.4g</p>
<p>18日</p> <p>行事食…和食の日 たいのレモンに いそあえ ごこまいいりごはん キャベツのみそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 603kcal 22.8g 中 764kcal 27.9g</p>	<p>19日</p> <p>かきあげ パン ごはん じゃがいものカレーふうみ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 613kcal 25.1g 中 849kcal 34.5g</p>	<p>20日</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 643kcal 26.8g 中 837kcal 33.8g</p>	<p>21日</p> <p>わかどりのからあげ ごはん ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 23.0g 中 794kcal 28.4g</p>	<p>22日</p> <p>たらのオランダあげ きのこピラフ キャロットスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 621kcal 25.9g 中 798kcal 33.0g</p>
<p>25日</p> <p>きんぴら みかん むぎごはん ぶたたまどんぶり(ぐ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 614kcal 25.2g 中 783kcal 31.9g</p>	<p>26日</p> <p>フレンチサラダ ごはん はくさいとベーコンのスープ えびのコーンフレークあげ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 632kcal 27.1g 中 787kcal 33.3g</p>	<p>27日</p> <p>旬めぐり…福井県 さばのみそに ごはん はちはい豆腐</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 624kcal 26.3g 中 807kcal 33.8g</p>	<p>28日</p> <p>だいこんサラダ バターライス ポークビーンズ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 627kcal 22.5g 中 797kcal 27.3g</p>	<p>29日</p> <p>かきあげ ごはん みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 631kcal 20.0g 中 801kcal 24.4g</p>

松山市学校給食の 今月の主な食品の予定産地

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たら(アメリカ) 鮭(北海道) 鯛(愛媛) さば(宮城) ししゃも(アイスランド) えび(インドネシア) いか(ペルー) たこ(愛媛) かえりちりめん(愛媛) 平天(北海道) 豆腐・厚揚げ・油揚げ(カナダ・アメリカ) 大豆(北海道) じゃがいも(北海道) 玉葱(北海道) にんじん(北海道・長崎) かぼちゃ(ニュージランド・北海道) きゅうり(愛媛・宮崎・高知) ピーマン(宮崎・高知) 白菜(愛媛・長野・大分・青森) キャベツ(愛媛・愛知・熊本) こまつな(愛媛・福岡) ほうれん草(愛媛・徳島・福岡) にら(高知) こぼろ(北海道・青森・岡山) ねぎ(香川・高知・徳島・愛媛) しょうが(高知・熊本) パセリ(香川・長野・北海道) しめじ(香川) エリンギ(香川) えのきだけ(愛媛・宮崎・熊本) りんご(青森・長野) みかん(愛媛) わかめ(徳島・兵庫) すき昆布(北海道) ひじき(松山)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】

味めぐり…日本の味めぐり
旬…旬の食材を生かした献立

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 保護者の皆様へ… 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
 ※ 松山市の学校給食のホームページ… <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>